


ROUTINES QUOTIDIENNES

PRÉPARATION DE LA JOURNÉE

On sait où on va et qui fait quoi – Météo partagée, rôles attribués, programme expliqué

- 
- ☐ moteur et grément vérifiés
 - ☐ voiles choisies et préparées
 - ☐ hublots et vannes contrôlés

- 
- ☐ météo/marée vérifiées
 - ☐ plan de nav' préparé
 - ☐ LDB initialisé (équipage, météo)

- 
- ☐ playlist choisie
 - ☐ brassières vérifiées
 - ☐ équipement sécu' vérifié

- 
- ☐ petit-déj rangé
 - ☐ grignotages disponibles
 - ☐ repas midi préparé

APPAREILLAGE

On part ensemble, chacune à son poste, un poste pour chacune – La manœuvre est claire pour toutes, le topo Sécu' est fait

- 
- ☐ défenses placées
 - ☐ amarres doublées
 - ☐ moteur démarré

- 
- ☐ scénario de sortie partagé
 - ☐ ligne "appareillage" inscrite au LDB

- 
- ☐ électricité débranchée
 - ☐ adaptateur retiré
 - ☐ brassières portées

- 
- ☐ carré rangé
 - ☐ capitainerie réglée
 - ☐ badges rendus

EN NAVIGATION

ROUTE, RÉGLAGE, RANGEMENT, RIRES, REPAS, REPOS – Postes tournent à rythme fixe, on s'entraide et on s'écoute

- 
- ☐ ranger le cockpit fréquemment
 - ☐ veille technique int. / ext.

- 
- ☐ route suivie, position assurée
 - ☐ point fréquent sur le LDB

- 
- ☐ s'assurer des rotations
 - ☐ vérifier l'état de l'équipage

- 
- ☐ proposer des grignotages
 - ☐ rythme/repos-repas respecté

AVANT L'ATERRISSAGE

On arrive ensemble, sereins – Manœuvre anticipée, postes attribués

- 
- ☐ défenses et amarres installées
 - ☐ voiles affalées et sécurisées

- 
- ☐ pilotage repéré et partagé
 - ☐ capitainerie prévenue


- 
- ☐ équipage préparé
 - ☐ comportements sécu' rappelés

- 
- ☐ carré rangé
 - ☐ équipement à terre préparé

APRÈS L'ARRIVÉE

On capitalise sur la journée – apprentissages partagés

- 
- ☐ amarres sécurisées
 - ☐ électricité branchée
 - ☐ réparations notées sur BoatOn

- 
- ☐ ligne de conclusion au LDB
 - ☐ programme du lendemain esquissé

- 
- ☐ debriefs : aider à l'animation
 - ☐ A aborder : technique, ressentis, coopération

- 
- ☐ repas du soir à anticiper
 - ☐ avitaillement pour le lendemain vérifié

ACTIONS SPÉCIFIQUES

Bosco

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Navigateurice

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Second·e

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cambuse

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐